



# Traumeforståelse

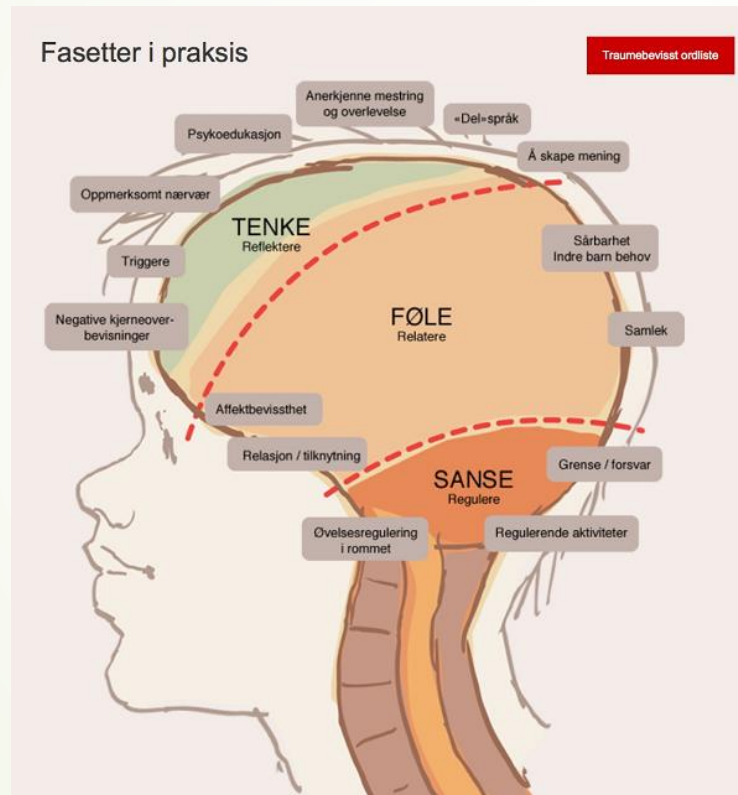
Hentet fra:

Klar ferdig gå-: Traumebevisst psykoedukasjon fra RVTS Sør

# Hjernen formes av bruken

- ▶ Hjernen formes av miljøerfaringer og bygges opp nedenfra
- ▶ Forstyrrelser i den tidlige oppkoblingen av nevroner kan forplante seg oppover i hjernen og påvirke funksjoner lenger opp
- ▶ **Sansehjernen:** har sin viktigste utvikling i svangerskap og spedbarnsalder
- ▶ **Følelshjernen:** Tidlige barneår
- ▶ **Tenkehjernen:** Ungdomsårene, og ikke ferdig utviklet før vi er godt voksne
  
- ▶ Traumatiske erfaringer eller omsorgssvikt gjør at oppkoblingen skjer rundt stress og faresystemet, på bekostning av andre systemer. Det øker risiko for senere psykiske og fysiske helseplager

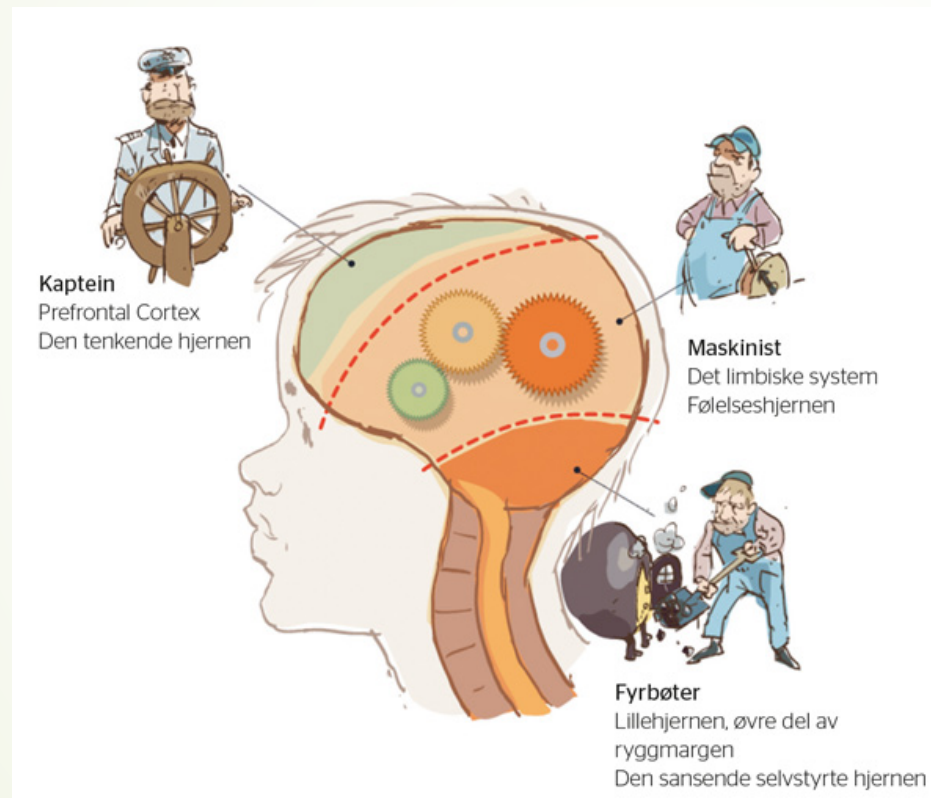
# Den tredelte hjernen



# Den tredelte hjernen

- ▶ **Sansehjernen:** hjerterytme, pust, balanse, søvn/våkenhet, aktiveringstilstand, kroppens overlevelsesforsvar
- ▶ **Følehjernen:** følelser, tilknytning, konsentrasjon, oppmerksomhet, enkelte hukommelsesfunksjoner, episodisk minne
- ▶ **Tenkehjernen:** fornuft, bevissthet, språk, refleksjon, problemløsning, minner om fakta, igangsette handlinger
- ▶ Noen ganger reagerer vi på refleks, vi blir trigget, vi skjønner kanskje ikke helt vår egen reaksjon. Vi handler uten å tenke. Hva skjer egentlig i hjernen da?
- ▶ For at hjernen som helhet skal fungere godt, trengs samarbeid og god flyt mellom alle tre delene i hjernen. Eks dampbåtmetaforen.

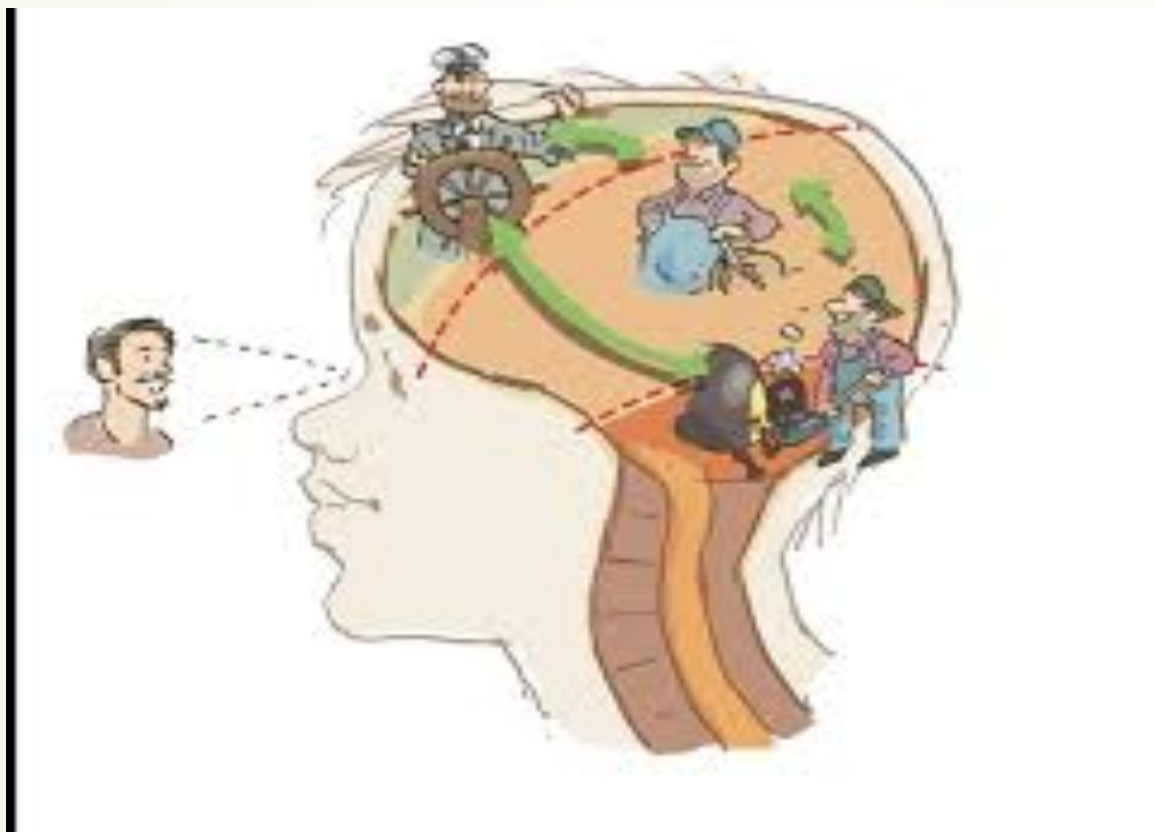
# "Dampbåten"



# Hjernens normaltilstand

- Når vi er trygge og avslappet, har vi kontakt mellom både sanser, følelser og fornuft. Vi klarer å være tilstede og føre en samtale. Kjenne på følelser og være tilstede i kroppen.
- Hjernens er "toppstyrt" Kapteinen har kontroll
- Refleksjon: Kan du komme på situasjoner der du har det slik. Alt er bra
- Husk: Når vi har det vi trenger av vennlighet, relasjoner, tillit og kjærlighet, tåler vi påkjenninger bedre
- Når hjernen er i normaltilstand, tilknytning, følelser og hukommelse lite forstyrret av stressaktivering

# "Normal" hjerne



# Fare-Alarm

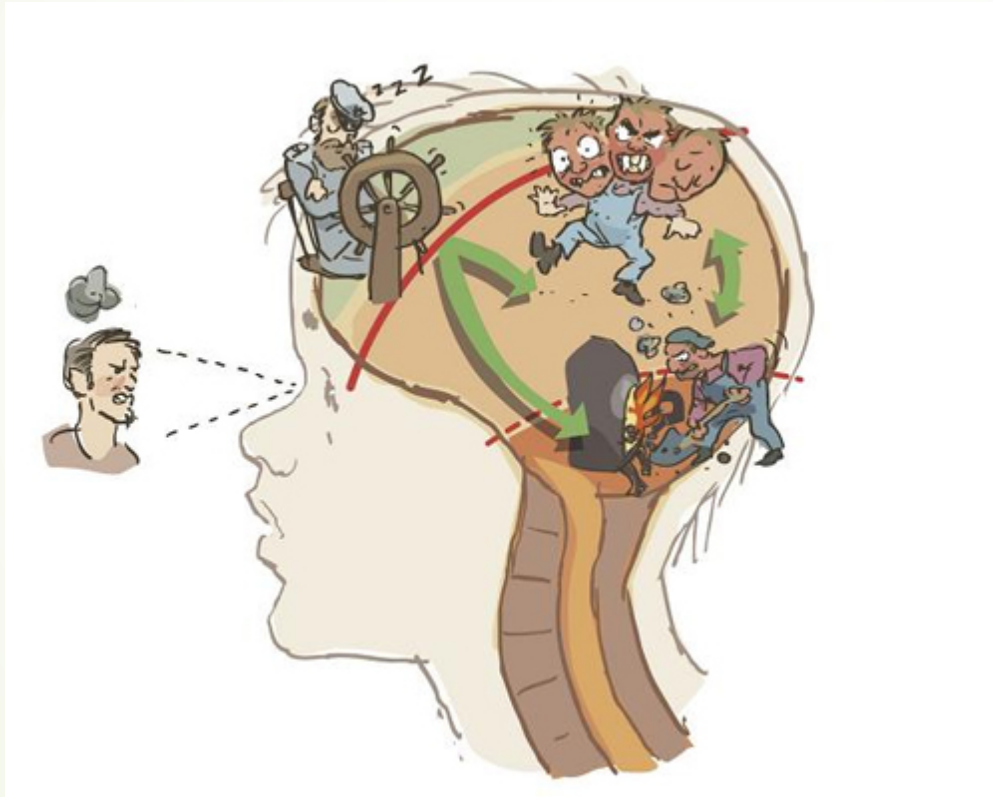
- ▶ Vi mennesker er skrudd sammen slik at vi reagerer på refleks når vi utsettes for fare. Denne beredskapen kan redde oss når virkelig fare oppstår. Når vi er rolige og trygge, klarer vi fort å se om dette er noe å være redd for, eller om erfaring og det vi vet, tilsier at vi kan roe oss ned
- ▶ Ved opplevd fare, går alarmer i hjernens alarmsentral, og kroppen settes i øyeblikkelig beredskap. Det er svært viktig for overlevelse å ha evnen til å reagere raskt.
- ▶ Hjernen har 2 veier for å håndtere en alarmsituasjon: Den langsomme veien opp til tenkehjernen, og den raske veien ned til sansehjernen.
- ▶ **Den langsomme veien:** Skvetter til av en pinne i skogen, før vi skjønner at det ikke er en hoggorm. Når vi tenker oss om, skjønner vi at det er en pinne. Da kan alarmer skrus av igjen, og vi blir rolige. Vi bruker vår kunnskap og tidligere erfaringer til å skille mellom farlig og ikke farlig



# Fare- Alarm

- **Den raske veien:** Noen ganger er faren så stor at den langsomme veien ikke er effektiv nok. For å sikre overlevelse, har vi heldigvis den raske veien, der vi reagerer på refleks.
- Der faren er overhengende, vil alarmen sendes den raske veien ned i kroppen. Da aktiveres det sympatiske nervesystemet (adrenalin og kortisol) og kroppen mobiliseres til å flykte eller kjempe
- Sansene og oppmerksomheten skjerpes, hjertet og pusten går raskere og blodet sendes til muskulatur i armer og bein. Om det ikke er mulig å flykte eller kjempe, stivner vi til eller overgir oss. Ved den siste tilstanden skiller hjernen ut bedøvende stoffer, som sender kroppen inn i "dvaletilstand". Bevisstheten snevres inn, blodtrykk og puls går ned, blodet går til indre organer og det skilles ut smertestillende stoffer (endorfiner)

# Fare- Alarm



# Håndmodellen- film

► <https://youtu.be/7dvqJVLtoVI>

# Traume

- ▶ Traume betyr "skade" eller "sår". Traumatisering innebærer at en psykisk påvirkning er blitt så overveldende at hjernen ikke klarer å bearbeide erfaringen. Vanlig mestring og forsvar bryter sammen, kamp og flukt kan ikke fullføres. Kroppen går i frys eller total overgivelse og tenkehjernen kobler fra.
- ▶ Etter et traume "låses" på en måte reaksjonene en hadde i traumet. Kroppen fortsetter å varsle fare, selv etter at man er kommet seg i sikkerhet og situasjonen er trygg. De inntrykkene som ikke kunne bearbeides, lagres som ubevisste minner. De er ofte svært intense, og kan spille seg ut som gjenopplevelser, mareritt eller ubehagelige følelser og kroppsfornebbelser
- ▶ Noen utvikler PTSD, med reaksjoner som gjenopplevelser og mareritt, overvaktksomhet, skvettenhet. Samt unngåelse av steder, situasjoner som kan minne om traumet, og følelsesmessig nummenhet
- ▶ Kapteinen overveldes, får ingen melding.

# Komplekse traumer

- ▶ Ved gjentatte traumatiske opplevelser som vold, overgrep, omsorgssvikt i oppveksten, kan selve hjernens utvikling forstyrres. Oppkoblingen av nevroner skjer rundt faresystemet, på bekostning av andre funksjoner.
- ▶ Faresystemet blir kronisk overaktivert og reguleringsystemet er underutviklet. Dette fører til reguleringsvansker på alle områder.

# Smerteuttrykk

- ▶ Smerteuttrykk er et begrep som beskriver at reaksjoner eller adferd kan være uttrykk for indre smerte. Eks konsentrasjonsvansker, sinne, spiseforstyrrelser, likegyldighet, tillitsproblemer, dissosiering, mareritt, angst, rus, selvskading, depresjon, søvnløshet
- ▶ Ved traumatisering lagres minner som ikke kan integreres, i en annen del av bevisstheten. Vi kaller det dissosiasjon, en avspaltning av visse inntrykk. Det som ikke kunne integreres, vil likevel spille seg ut som symptomer, plager og uhensiktsmessig mestring.
- ▶ Ved omsorgssvikt og gjentatt traumatisering kan selve personlighetsutviklingen rammes. Det kan være dype tilknytningssår som forårsaker depresjon eller store problemer med å regulere følelser.
- ▶ Minner og følelser kan spaltes vekk til ulike indre deler, slik at personligheten splittes opp. Symptomer på dette kan blant annet være mangel på sammenheng i personens hukommelse, bevissthet og opplevelser av seg selv

# Toleransevinduet

- Toleransevinduet er en modell som kan hjelpe deg å bli klar over ditt aktiveringsnivå
- Jeg er i toleransevinduet mitt når min aktiveringstilstand for stress og følelser er på et nivå som gjør at jeg kan tenke klart og være sosialt påkoblet. Ved for høy aktivering blir det vanskeligere å være mentalt tilstede, og jeg kan bli urolig, få tankekjør, konsentrasjonsvansker osv
- Blir aktiveringsnivået ekstra høyt vil kroppens forsvar i form av kamp eller flukt kunne utløses
- Ved for lav aktivering blir en nummen, avslått i kroppen, ute av stand til å gjøre en innsats. Jo mer underaktivert en person blir, jo mer sannsynlig er det at det er en traumereaksjon som er utløst.

# Toleransevinduet

Høy aktivering

**For høy aktivering:**

Følelsesmessig reaktiv og impulsiv. Vansker med å sove. Mareritt. Hyperaktiv, rastløs og eksplosiv aggressiv adferd

"Toleransevinduet" optimal aktiveringszone

Lav aktivering

**For lav aktivering:**

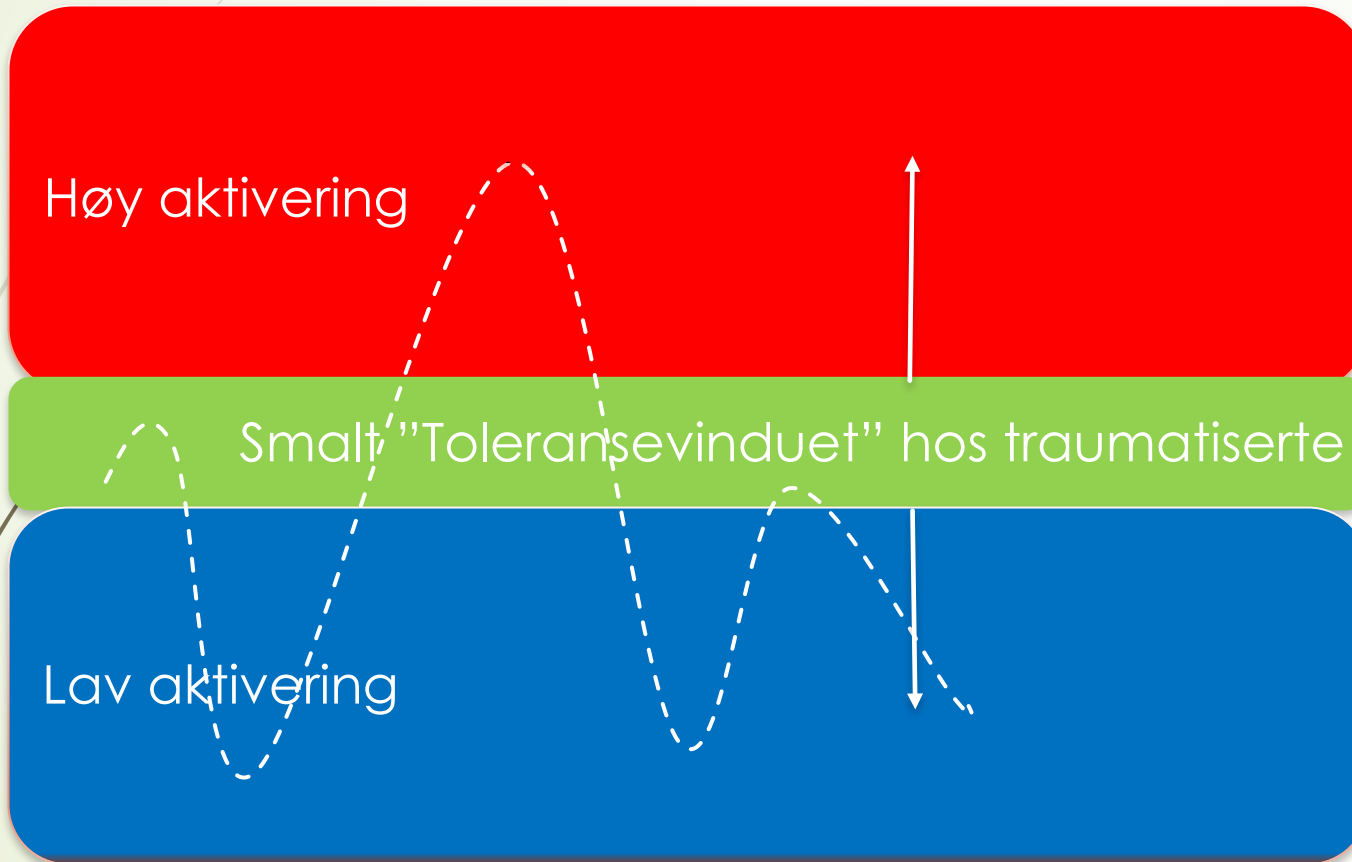
Følelsesløs, nummen, avkoblet, tilbaketrukket, avslått. Ute av stand til å gjøre en innsats. Kan fremstå som at han/hun ikke bryr seg, eller er hoverende/uinteressert



# Toleransevinduet hos traumatiserte

- Barn og voksne som har vært utsatt for store påkjenninger, fare, overgrep- uten å ha trygge relasjoner og mennesker som regulerer deres følelser rundt seg, lever i konstant beredskap. Toleransevinduet er "smalt", og et overfølsomt alarmsystem gjøre at det ikke skal så mye til før en trigges
- Om den traumatiserte kommer i en ny situasjon som minner om dem som var truende og farlig, kan de reagere på samme måte, selv om den aktuelle situasjonen ikke er farlig. Det skal lite til før fornuften kobler seg av og følelsene tar over
- Kroppen går lett i overaktivering eller underaktivering, akkurat som i det opprinnelige traumet.
- Når man arbeider med traumereaksjoner, forsøker vi å regulere personen tilbake til toleransevinduet igjen.
- Når en traumatisert hjerne gjentatte ganger får erfare å bli hjulpet tilbake i toleransevinduet, kan også toleransevinduet gradvis utvides
- Husk: Mennesker med hyppige traumeerfaringer, har en hypersensitiv stressrespons. Kapteinen kobler seg lettere fra og vanskeligere på

# Toleransevinduet

**For høy aktivering:**

Følelsesmessig reaktiv og impulsiv. Vansker med å sove. Mareritt. Hyperaktiv, rastløs og eksplosiv aggressiv adferd

**For lav aktivering:**

Følelsesløs, nummen, avkoblet, tilbaketrukket, avslått. Ute av stand til å gjøre en innsats. Kan fremstå som at han/hun ikke bryr seg, eller er hoverende/uinteressert

# Triggere

- ▶ En trigger er et inntrykk som utløser et traumeminne.
- ▶ Når en blir trigget, er gjerne reaksjonene uforholdsmessig sterke i forhold til det som utløste dem, og en kan evt. få atferd som er uforståelig både for en selv og andre.
- ▶ En kan bli trigget når et inntrykk i nåtid har nok sansemessig likhet med noe i det opprinnelige traumet
- ▶ Ytre triggere: Noe man ser, hører, lukter, smaker, en bevegelse
- ▶ Indre triggere: Tanker, følelser, kroppslig ubehag, minnebilder
- ▶ Når man trigges, sendes kroppen i over- eller underaktivering. Det skjer en "bunn"styrt aktivering, samtidig som tankehjernen kopler ned.
- ▶ Traumeminnene er ufrivillige, påtrengende, og det er vanskelig å avslutte dem. De har uklar plassering i tid og rom. I motsetning til vanlige minner, som en kan hente frem og avslutte når man vil.

# Integrering

- ▶ Det mest hjelpsomme når en blir trigget, er om en klarer å bli oppmerksom på at en er blitt trigget, og hvordan det kjennes i kroppen
- ▶ Så kan det være viktig å prøve å finne ut hva en blir trigget av, og se det i lys av tidligere erfaringer
- ▶ Når en øver på oppmerksomt nærvær, styrkes det midtre området i tenkehjernen. Det er et område som har en viktig integrerende funksjon, med forbindelseslinjer til mange andre områder av hjernen
- ▶ Det har bl.a forbindelseslinjer til hjernens alarmsentral, slik at bruk av oppmerksomt nærvær kan være til hjelp når alarmen skal skrus av.
- ▶ Integrering er å føye deler til helheten, å gjøre hel.
- ▶ Refleksjon: Når kjenner du at du er helt avslappet? Hvilket forhold har du til kroppen din? Forstår du hva den sier til deg?

# Hva kan hjelpe? Anbefalinger

- ▶ Stabiliseringsøvelser: lære seg øvelser for å forstå egne reaksjoner, styrke egen trygghet, stabilisere angst og gjenopplevelser, roe kroppen:
  - ▶ Grunningsøvelser ved underaktivering: Oppmerksomhet på hvordan vi står og sitter og "vekke" kroppen ved å bli oppmerksom på sansene våre
  - ▶ Pusteøvelser
  - ▶ oppmerksomhet mot spenningene i kroppen/ulike avspenningsøvelser ved overaktivering: Muskelavslapnings øvelser
  - ▶ Øvelse: "Trygt sted"
  - ▶ Øve på å gjenkjenne og mestre triggere
  - ▶ Øvelse: Skille mellom fortid og nåtid:
  - ▶ Øvelse: Håndtering av flashbacks gjennom oppmerksomhet
  - ▶ Øvelse: Følelser: Sinne, skam og skyld
  - ▶ Oppmerksomt nærvær
  - ▶ Øvelse: Identitet og mening- fremmer vekst og modning
  - ▶ Sorgprosess
  - ▶ Betydningsfulle ansre